

7° BEN ESSERE

Giornata del benessere

Stand informativi
sulle attività

Cibo salutare

Area dedicata ai
massaggi Shiatsu e
rilassanti, riflessologia
plantare, osteopatia

Centri estetici olistici,
centri di riabilitazione

Domenica 13 settembre 2026

Parco Farina, Via Grandi 13, Settimo Milanese dalle 9.30 alle 18.30

Ore 9.30: Saluto di benvenuto

(In caso di pioggia l'iniziativa verrà annullata)

Conferenze

Ore 10.15-11.15: **"Le pietre magiche: parliamo di cristalloterapia"** - Maura Avetta

Ore 11.30-12.15: **"Geometrie della vita, come guarirsi assecondando la natura del cosmo"** - Emanuele Ciro

Ore 12.30-13.15: **"Microcosmo e macrocosmo: il corpo come specchio dell'universo"** - Cinzia Mancuso

Ore 14.30-15.15: **"Il corpo ascolta tutto: come frequenza, emozioni e coscienza influenzano il benessere e la realtà"** - Mariya Szanska

Ore 15.15-16.00: **"Costellazioni familiari: cosa sono e come funzionano"** - Marilena Arancio

Ore 16.15-17.00: **"Il potere delle vibrazioni: viaggio nel mondo delle campane tibetane"** - Viviana Panara

Attività palco

Ore 12.15-12.45:

Mini lezione di flamenco

Ore 17.30-18.30:

**Tramonto sonoro:
sound healing
vibrazionale**

Attività platea cemento

Ore 10.00-11.00:

Risveglio muscolare

Ore 11.15-12.00: **Yoga**

Ore 12.15-13.00:

Camminata metabolica

Ore 14.30-15.15:

Tonificazione

Ore 15.30-16.15:

Pilates

Ore 16.30-17.15: **Yoga**

Attività prato green

Ore 10.30-11.30:

Tai Chi

Ore 11.45-12.30:

Yoga della risata

Ore 15.30-16.30:

Autodifesa con Polizia Locale e Carabinieri di Settimo Milanese
(Consigliato abbigliamento comodo con maglietta che si possa rompere)

Maggiori informazioni su www.comune.settimomilanese.mi.it



Comune di
Settimo Milanese